



11月 献立



令和5年

こむぎ保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 水	軟飯 コンソメスープ ひき肉と野菜の煮物 キャベツの和え物 りんご(加熱)	蒸しパン	豚ひき肉	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	人参 玉ねぎ わかめ キャベツ もやし りんご	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 穀物酢 ベーキングパウダー
2 木	軟飯 根菜の味噌汁 たらの照り煮 高野豆腐のそぼろ煮 チーズ	パンケーキ 牛乳	味噌 たら 鶏肉 高野豆腐 チーズ 牛乳	米 ごま油 片栗粉 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 大根 人参 万能ねぎ 昆布 小松菜	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 穀物酢 ベーキングパウダー
4 土	軟飯 味噌汁 豚肉の野菜炒め 大根のごまマヨサラダ オレンジ	しらすおにぎり	味噌 豚肉 しらす	米 さつまいも 油 ノンエッグマヨネーズ ごま	干しいたけ 白菜 ほうれん草 昆布 玉ねぎ 大根 きゅうり 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩
6 月	軟飯 味噌汁 かれないの煮付け じゃが芋の炒め物 パナナ	パンケーキ 牛乳	味噌 かれない 牛乳	米 小切麩 砂糖 じゃが芋 油 薄力粉	干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 パナナ	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ みりん ベーキングパウダー
7 火	丸パン コンソメスープ マカロニグラタン トマトドレッシングサラダ パナナ	ツナおにぎり	鶏肉 牛乳 チーズ かつおフレーク	丸パン マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉 米	白菜 人参 エリンギ 玉ねぎ パセリ もやし チンゲン菜 コーン パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトドレッシング こいくちしょうゆ
8 水	【立冬】混ぜ軟飯 すまし汁 たらと野菜の煮物 小松菜のお浸し チーズ	フルーツパン 牛乳	油揚げ 木綿豆腐 たら かつお節 チーズ 牛乳	米 フルーツパン	さやいんげん 干しいたけ かぶ わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 水 万能つゆ
9 木	軟飯 味噌汁 鶏肉の香味煮 切干大根の炒め煮 オレンジ	さつま芋蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 高野豆腐 牛乳	米 ごま油 ごま 油 薄力粉 砂糖 さつま芋	干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 なめこ 昆布 切干大根 人参 オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 料理酒 ベーキングパウダー
10 金	軟飯 味噌汁 チキンローフ 白菜のごま和え りんご(加熱)	塩焼きそば	味噌 鶏肉 木綿豆腐 豚肉	米 卵パン粉 片栗粉 ごま 砂糖 蒸し中華麺 ごま油	干しいたけ 南瓜 大根 しめじ 昆布 玉ねぎ 白菜 人参 小松菜 りんご もやし	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素
11 土	豚肉のうま煮丼 オニオンスープ 中華和え パナナ	ほうれん草パンケーキ 牛乳	豚肉 厚揚げ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 薄力粉 油	人参 チンゲン菜 玉ねぎ 干しいたけ パセリ キャベツ コーン パナナ ほうれん草	塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 水 穀物酢 ベーキングパウダー
13 月	軟飯 味噌汁 鶏肉のマヨ醤油炒め わかめの酢の物 オレンジ	粉ふき芋 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 じゃが芋	干しいたけ 白菜 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 大根 わかめ きゅうり オレンジ パセリ	水 料理酒 こいくちしょうゆ 穀物酢 塩
14 火	軟飯 味噌汁 白身魚のムニエル 手作りなめたけ和え チーズ	コーンおにぎり	味噌 かれない チーズ	米 薄力粉 油 片栗粉	干しいたけ もやし しめじ 万能ねぎ 昆布 キャベツ 小松菜 人参 えのき草 コーン	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つゆ
15 水	【七五三祝い】ごま塩軟飯 お吸い物 鶏肉のねぎ味噌煮 ほうれん草と油揚げの和え物 パナナ	卵を使わないマーメレード マドレーヌ 牛乳	かつお節 鶏肉 味噌 油揚げ 牛乳	米 ごま 小切麩 砂糖 無塩バター 薄力粉 マーメレード	干しいたけ 大根 人参 昆布 長ねぎ ほうれん草 白菜 パナナ	塩 水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ ベーキングパウダー
16 木	軟飯 味噌汁 豆腐のそぼろあんかけ 和風サラダ オレンジ	キャベツのお好み焼き	味噌 木綿豆腐 鶏肉 かつお節	米 じゃが芋 油 片栗粉 砂糖 ごま油 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 切干大根 わかめ 昆布 玉ねぎ チンゲン菜 もやし コーン オレンジ キャベツ 青のり	水 チキンスープの素 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー 中濃ソース
17 金	肉野菜丼 味噌汁 大根のしらす和え パナナ	きな粉蒸しパン 牛乳	豚肉 味噌 しらす きな粉 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 干しいたけ 南瓜 えのき草 ほうれん草 昆布 大根 きゅうり パナナ	こいくちしょうゆ 料理酒 塩 水 ベーキングパウダー
18 土	異沢山うどん さつま芋のレモン煮 チーズ	ピラフ 牛乳	鶏肉 油揚げ チーズ 牛乳	うどん さつま芋 砂糖 米 無塩バター	白菜 人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 レモン 玉ねぎ パセリ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素
20 月	軟飯 コンソメスープ ツナじゃが 人参ドレッシングサラダ オレンジ	ごまパンケーキ 牛乳	かつおフレーク 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 ごま	キャベツ 人参 わかめ 玉ねぎ 白菜 小松菜 パプリカ オレンジ	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん 人参ドレッシング ベーキングパウダー
21 火	軟飯 コンソメスープ ハンバーグ コールスローサラダ りんご(加熱)	わかめおにぎり	豚ひき肉 木綿豆腐	米 卵パン粉 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ コーン パセリ キャベツ 人参 きゅうり りんご わかめご飯の素	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢
22 水	鶏そぼろ丼 味噌汁 じゃが芋の煮物 オレンジ	ぶどうゼリー	鶏肉 味噌	米 油 砂糖 小切麩 じゃが芋	長ねぎ ほうれん草 干しいたけ キャベツ わかめ 昆布 オレンジ ぶどうジュース アガー	こいくちしょうゆ 水 万能つゆ
24 金	【小雪】まいたけ軟飯 味噌汁 たらのみりん煮 ブロッコリーとささみの和え物 パナナ	ジャム蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 たら 鶏肉 牛乳	米 砂糖 薄力粉 油 いちごジャム	まいたけ 人参 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 ブロッコリー もやし パナナ	万能つゆ 料理酒 塩 水 こいくちしょうゆ みりん ベーキングパウダー
25 土	軟飯 味噌汁 厚揚げと豚肉の炒め物 白菜の甘酢和え チーズ	さつま芋のきな粉和え 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 チーズ きな粉 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋 ごま	干しいたけ もやし しめじ 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 塩
27 月	スパゲティナポリタン コンソメスープ かぼちゃサラダ チーズ	ふりかけおにぎり	鶏肉 チーズ ふりかけかつお	スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ ピーマン 人参 コーン チンゲン菜 パセリ 南瓜 きゅうり レーズン	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水
28 火	軟飯 味噌汁 【給食の鉄人】鶏肉のコロコロ甘あんかけ ポイルブロッコリー パナナ	ジャムヨーグルト	油揚げ 味噌 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 さつま芋 砂糖 片栗粉	干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 かぶ 人参 小松菜 ブロッコリー パナナ りんごソース	水 料理酒 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 穀物酢
29 水	軟飯 野菜スープ 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のナムル りんご(加熱)	おかかチーズおにぎり	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 かつお節 チーズ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	大根 人参 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 もやし りんご 焼きのり	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒
30 木	軟飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ煮 ひじきの煮物 オレンジ	蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 塩こうじ ごま油 薄力粉 砂糖	干しいたけ しめじ キャベツ 昆布 人参 ひじき オレンジ	水 万能つゆ 料理酒 塩 ベーキングパウダー

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
1日目標量	0				
平均量	351	13	8.6	134	1

☆ 図の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。